



Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Treino Funcional - Será que funciona?

Objetivos da ação

Proporcionar conhecimento aos formandos, tendo em vista uma correta aplicação da técnica, esclarecendo os mitos e realçando as vantagens entre o que está, e o que não está provado cientificamente, no que diz respeito a esta técnica específica.

Objetivos (Competências e Conhecimentos)

1. Adquirir capacidade de prescrição e adaptação das linhas orientadoras da prescrição do exercício aos objetivos de melhoria da qualidade de vida e saúde da pessoa com doença crónica.
2. Conhecer procedimentos e testes de avaliação da função neuromuscular em doenças crónicas.
3. Identificar testes mais adequados a cada condição clínica.
4. Conhecimento das recomendações e exercícios mais eficazes para treino em cada condição.
5. Dotar formandos de competências de prescrição fundamentada de exercícios para a função neuromuscular em diferentes tipos de equipamento e condições clínicas.
6. Compreender como manipular variáveis do treino de força e como realizar a sua periodização para alcançar objetivo de treino.

Responsáveis pela ação

João Paulo Moreira de Brito ESDRM | IPS

Formador

José Vilaça

- Licenciado em Educação Física e Desporto, Doutoramento em Ciências do Desporto, Mestre em Ciências do Desporto com Especialização em Treino de Alto Rendimento Desportivo.
- Preletor e Formador em vários cursos no âmbito do Treino de Força, exercício e saúde em Portugal e no Brasil; é também Diretor técnico de Academias e Personal Training há 21 anos.
- Professor Auxiliar Convidado UTAD
- Autor de trabalhos, artigos no âmbito do Treino de Força, dispêndio energético, hipertrofia muscular e no exercício físico e saúde.
- Preletor em conferências de âmbito internacional Treino de Força, dispêndio energético, hipertrofia muscular e no exercício físico e saúde.

Local

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – IPSantarém

Data e Horário

DIA 6 de dezembro - 4ª feira | 16h00-20h30

Duração e Código da Acção no IPDJ

Código IPDJ

TEF e DT | 59211817

TD | 59211675

4,5 horas | 0.9 UC para renovação do TPTEF Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico | TPDT Título Profissional de Diretor/a Técnico/a | TPTD Título Profissional de Treinador/a de Desporto (componente geral).

Programa

16h00-18h00: Sessão 1 (sala de aula)

18h15-20h30: Sessão 2 (ginásio de musculação/estúdio)

Sessão 1 – Fundamentos (2,00h)

- Fundamentos de fisiológicos do exercício de cariz funcional
- Resposta metabólica ao treino com exercícios funcionais
- Metodologias do treino funcional e conjugação com o treino analítico

Sessão 2 – Prática de prescrição do exercício funcional (2h30h)

- Caracterização e análise da participação muscular em diferentes exercícios e equipamentos do treino funcional (movimentos balísticos, exercício com o peso do próprio corpo, com elásticos, em suspensão, com materiais instáveis e de agilidade, pliométricos)
- Prescrição fundamentada de exercício de treino funcional e manipulação de variáveis do treino para a função neuromuscular em diferentes tipos de equipamento.

Destinatários



+ informações em
esdrm.pt

Licenciados ou estudantes nas diversas áreas das Ciências do Desporto, do Exercício e Bem-estar, Educação Física; Detentores do Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF), Título Profissional de Diretor/a Técnico/a (TPDT) e Título Profissional de Treinador/a de Desporto (TPTD).

Condições de frequência e avaliação

Para a obtenção da certificação de formação, os participantes deverão estar presentes em pelo menos 75% das horas de contacto previstas. O controlo da assiduidade dos formandos é efetuado através do preenchimento de um registo de presenças a distribuir pelo formador na sessão.

Questionário de avaliação global da formação.

Avaliação da reação/satisfação dos formandos com o objetivo de aferir o seu grau de satisfação em relação à ação de formação e às condições em que a mesma decorreu.

Vagas e Critérios de Seleção

Vagas limitadas

Seleção por ordem de receção do respetivo comprovativo de pagamento.

A ESDRM reserva-se no direito de cancelar a formação caso não haja um número mínimo de participantes ou ocorrer qualquer outro motivo que obste à realização da formação, procedendo apenas à devolução total do valor da inscrição, quando tiver havido um pagamento, sem que possa ser reclamado qualquer outro direito indemnizatório

Inscrição

Através do link:

<http://bit.ly/2g3PMh4>

Preço de Inscrição

Alunos de Licenciatura, Funcionários e Docentes da ESDRM – 20 €

Diplomados da ESDRM – 25 €

Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF), Título Profissional de Diretor/a Técnico/a (TPDT) e Treinador/a de Desporto – 30 €

Licenciados ou estudantes nas diversas áreas das Ciências do Desporto, do Exercício e Bem-estar, Educação Física, Fisioterapeutas, Enfermeiros e Técnicos de Saúde – 30 €

Pagamento

O pagamento pode ser efetuado até 26 de novembro (dom.)

a) Por transferência bancária para o IBAN PT50078101120112001184707, e envio de email com comprovativo de transferência bancária para cristinaaires@esdrm.ipsantarem.pt, com assunto “Treino Funcional - será que funciona?”.

b) Em numerário, Serviço de Tesouraria na Escola Superior de Desporto de Rio Maior | Av. Dr. Mário Soares | 2040-413 Rio Maior;

As inscrições só serão válidas após confirmação de pagamento e serão consideradas por ordem de receção do respetivo comprovativo.

Data Limite de Inscrição e pagamento

26 de novembro (Domingo)

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

[IPSantarém]

